

부산연구원 연구보고서
2023년 시민연구원

50+생애재설계대학 시니어 취·창업교육과정

노화(치매)예방학교

■ 연구책임 ■

조 준 영 (사)생태복지림 참사람의 숲
성인교육인재개발원

요약

이 논문은 부산시가 주관하고 있는 “50+64세대의 생애재설계대학 운영과정”을 근거로 새로운 프로그램을 연구하였다. 부산시는 노년 일자리 정책 일환으로 생애 재설계대학을 시행하고 있다. 현재 부산시 대학 10개 대학 평생교육원에서 실시하는 프로그램은 ‘1인 미디어 크리에이터, 드론, 발효전문가, 도시농업, 부동산 유통경영, 디지털디자인, 컴퓨터그래픽, 보건의료인력양성, 웰빙브런치, 예방 운동, 웰니스 등 창업을 목적으로 시행되고 있다. 다만 시행 4년차를 맞은 현시점에서 취·창업은 목표에 미치지 못하고 있다. 노년교육과 관련하여 독일과 영국의 경우는 일찍이 성인교육(Adult education)의 틀 안에서 시작되었다는 점이다. 노인전문가를 통해 이뤄지고, 노년기 역량개발, 경제 가치 추구, 삶의 의미를 찾는 목적이었으며, 정책으로 성인 교육국(UDACE: Unit for the Development of Adult Education) 1997년 성인 계속 교육센터(NIACE: National Institute for Adult Continuing Education)를 설립 “나이가 들수록 용감해지기(The Older and Bolder)” 프로젝트를 착수하고 포용 사회, 노인의 자립심 회복을 위한 고용 확대를 추진했다. 부산시의 목표가 취·창업이라는 점도 이에 기반하는 측면이 있다.

현재 부산시가 시행하는 교육과정에서 취·창업이 많지 않은 측면을 고려하여 연구자가 제시하는 프로그램이 관련 사업에 보탬이 되었으면 한다. 이 프로그램은 노년의 학습자에게 필요한 ‘노화(치매)예방교육지도사’ 프로그램이다. 50+64세의 시니어의 취·창업의 목적에 맞는 교육에 중점을 두었으며, 시니어 지도사가 자신의 삶을 개선하고 나아가 사회적 역할을 하는데 필요한 프로그램이다. 연구자는 이 과정의 연구에 앞서 성인들을 대상으로 한 교육에서 20여 년의 현장체험을 근거로 프로그램을 개발하게 되었다. 시니어 학습자가 이 프로그램을 학습하고 직접 체험으로 익혀서 자신은 물론 평생학습이 필요한 성인 노년의 학습자들에게 강의할 수 있는 지도사가 되기를 기대한다.

목차

제1장 50+생애재설계대학	1
1. 연구 배경	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구대상 및 방법	7
1) 선행 프로그램연구	7
2) 부산시 50+생애재설계대학 프로그램	10
3) 시행기관의 프로그램 진행 사례	11
제2장 노화(치매) 예방 프로그램	13
1. 프로그램개발 동기	13
1) 고령 친화적 평생교육	15
2) 프로그램의 특징	17
2. 프로그램의 학문적 배경	19
1) 신체 행동 중심교육	19
2) 인지행동 중심교육	20
3. 노화(치매)예방지도사 프로그램	21
1) 프로그램영역	21
2) 프로그램 학습자의 취·창업을 위한 자격교육	28
논의 및 제언	30
참고문헌	33
부록	33

표 목차

<표 1> ORD(2001) 2000 활동 보고서	8
<표 2> 성별 기대수명 및 남녀차이 추이	16
<표 3> 성별 65세, 80세까지의 생존확률	16

제 1 장

50+생애 재설계대학

1. 연구의 배경

부산연구원 2021년 연구보고서¹⁾는 초고령사회를 맞이하는 부산의 현황연구에서 베이비붐 세대의 편입으로 고령화가 가속화되고 있다고 보았으며, 동의대학교 지방 자치연구소²⁾는 “취업상태의 50+세대가 미취업상태의 50+세대보다 신체·정신건강 만족도가 더 높은 것으로 나타났으며, 현재 미취업상태에 있는 50+세대가 취업상태의 50+세대보다 사회참여 의향이 더 높은 것으로 분석하였다. 한편, 50+세대의 신체·정신건강 만족도가 사회참여 의향에 미치는 영향을 분석한 결과, 통계적 유의성은 나타나지 않았다.”고 하였다. 이러한 시점에서 우리 사회가 맞이해야 하는 피할 수 없는 과제로 부각 되고 있다. 개인은 물론 국가 사회가 나서야 하는 절대적 과제가 되었다는 점이다. “50+64세대, 시니어세대를 넘어 노년의 삶에 관한 구체적인 연구가 필요하며 생애주기에 따른 사회정책이 필요하다. 이러한 즘음에 부산시는 50세~64세를 시민을 대상으로 50+생애 재설계대학 정책을 추진하고 연간 교육 인원 500명(50명×10개 대학)에게 신중년 일자리 정책 일환으로 생애 재설계를 위한 경력개발, 재무, 건강, 여가, 인문학, 융합 ICT, 사회적 경제, 일자리 탐색, 자치활동 등의 교육

1) 배수현 외, 「BDI 정책포커스 ‘초고령사회 극복을 위한 부산의 주요과제」, 부산연구원, 2021.

2) 김정근·최제원, 「50+세대의 취업상태와 신체·정신건강 만족도 및 사회참여 의향에 관한 연구」,

을 시행하고 있다.

생애 주기상 신중년을 지나면 노년기가 시작되면서 생물학적 노화 현상이 급속도로 진행된다. 노화는 건강지수가 쇠퇴하는 과정에서 느끼게 되고 작금의 문화에서 나타나는 생활습관과 환경에 따라 다양하게 나타난다. 현대과학의 발달과 함께 생활환경도 혁신적으로 발전하고 현대인들의 생활습관은 점점 하향하고 있다는 것이다. 그것은 ‘육체와 정신’의 문제로 일축할 수 있다.

현대인의 생활습관으로 표적이 되는 것은 과도한 영양섭취와 상대적 운동습관의 부족 현상, 과도한 업무량에 의한 스트레스, 고혈압, 만성질환, 대장암 등 특정 질환의 유병률이 증가하는 현상은 더욱 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 따라서 이 시점에서 있는 시니어들에게 취·창업의 기회를 갖게 하려는 취지는 마땅한 일이다. 그러나 교육의 내용에 관해 사려 깊은 연구가 필요하다. 시니어세대의 삶의 미래는 취업 이전에 건강이 기반이 되어야 한다. 다시 말해서 노년의 삶을 보장할 수 있는 핵심은 몸이요 이에 나는 ‘몸 경제’라는 말을 쓴다.

노인교육 관련법 중 고령화 시대의 대안은 노인들의 경제적 자립을 위한 재취업, 시민으로서 역할, 자원봉사활동 및 급변하는 환경에 적응하기 위한 새로운 기술 습득, 질 높은 개인의 삶을 위한 자발적 학습 등이다. 해외의 사례를 예를 들면 프랑스에서는 17세기부터 라세브르(Lachevre)로 부터 시작하여 평생교육의 사상과 이념을 바탕으로 노년기의 삶을 국가의 사회활동 정책으로 선택하고 있다. 노년기에 사회적 역할 상실을 위기의 대안으로 경제적 활동보다는 사회적 의무감이나 직업 생활로부터 자유로운 삶을 보장해 주기 위해 “노인(old age)” 이란 단어 대신 “제3의 인생(The Third Age)을 보장해 주기 위해 국가, 지역사회, 대학 등에서 교육이 이뤄졌으며 나아가 노인대학(UTA: University of the Third Age)으로 발전하였다. 독일의 노인교육은 1950년대 말부터 성인교육의 틀 안에서 새로운 교육으로 주목받았으며, 다양한 분야의 노인전문가가 노년학적 지식을 노화의 과정을 통해 알려주고 자율적인 노년기 생활이 가능하도록 역량개발을 촉진하는 교육학적인 방향으로 발전하여 성공적인 노년기를 보낼 수 있도록 했다. 이어서 1970년대에 오면 대학에서 노인교육이 활성화되었다. 영국은 노인교육기회의 확대, 노인교육제도수립,

노인교육의 질적 향상을 제도적으로 연구, 실시하고 성인교육의 일환에서 시행해오다 노인 자조 자체교육으로 발전하였다. ‘성인 계속 교육센터’, ‘계속 교육대학’, ‘개방대학’, ‘노인 자조 학습’, ‘자원단체 프로그램’, ‘고령자연구소’, ‘지역사회 지속 교육’, ‘창의적 문화교류’, ‘예술장려’ 등 다양한 교육환경을 구축하고 시행되고 있다.

프랑스는 노인교육의 주요교과를 세대통합 프로그램으로 영어 회화, 스포츠댄스, 민속무용, 합창, 컴퓨터 교육프로그램을 시행하고 있으며, 노년학 프로그램으로 은퇴 준비 교육이 시행되고 있다. 한편 독일은 인문학 개론, 독일 문학, 철학 개론, 예술사, 의학과 삶의 질, 향암치료와 삶의 질 등이며, 노인대학의 커리큘럼으로 시행되고 있으며, 시니어 아카데미(Senior Akademie)에서의 노인교육은 제2의 직업을 위한 교육이 병행되고 있다. 한편 영국은 노인건강 위생, 취미 오락, 교양 교육, 전문직업 재교육을 지역사회와 함께 실시하였다. 이와 같은 사례는 우리나라의 평생 교육, 성인교육 문화의 시금석이 되고 있다.

최근 서울아산병원 노년 내과 정희원 교수에 의하면 ‘노화를 늦추는 비밀’이라는 강의에서 노년의 시기에 들어서면 영양, 인지기능, 활력 등 종합적인 측면에서 ‘내재역량(intrinsic capacity)’을 키워야 한다고 하면서 4M 실천 운동을 강조한다. ① Mobility<이동성> ② Medical issues<질병, 식습관, 절주, 금연, 회복 수면, 식습관 개선> ③ Mentation(마음 건강, 인지 상태, 우울감, 불안 등)은 가속 노화의 원인이다. ④ What Matters(나에게 중요한 것, 삶의 우선순위)를 깨우쳐 내재역량을 강화해야 한다고 한다. 몸 건강의 실현이 곧 삶의 경제를 좌우한다는 말이다.

노인의학에서는 노화의 현상을 생물학적 나이의 스펙트럼으로 보고 노쇠(frailty)라고 한다. 비선형적이고 복잡계(complex system)의 특성을 가진 사람의 노화를 말한다. 노화의 진단과 예방은 개인의 의학적 제반 문제, 즉 현재 복용 중인 약과 건강식품, 그리고 신체기능과 상생활 수행 능력, 인지기능과 기분, 돌봄 자원과 사회적 환경을 모두 융합하여 평가하여 생물학적 균형을 잡아주는 것을 말한다. 따라서 노쇠라는 현상은 단편적인 것이 아니라 복합적이기 때문에 노인의학의 치료 범위는 환자의 삶 전체를 대상으로 의학적 생물학적 기능적 문제를 고려하여 처방한다.

‘가속 노화’는 우리 사회의 최대 위기이다. 가속 노화는 사람의 생물학

적 나이(몸 나이)를 평가하는 방법으로 임상적으로는 노쇠지수를 이용하는 방법이 있고, 분자생물학적으로는 ‘노화 시계’³⁾를 활용하는 방법이다. “미국과 유럽에서는 지금의 노년기 인구집단에 관하여 노쇠지수의 연구가 지난 29년에 걸쳐 연구되었고, 지금은 이미 약화되는 과정이고, 우리나라 어르신들의 노쇠지수는 2014년 정도까지 개선되었다가 그 이후 나아지기를 멈추었다. 그 이유는 아마도 줄어든 신체활동으로 보인다. 오늘날 30~40대 남성의 50%가 비만, 30~40대 여성들은 50%가 마른 비만, 근육의 양이 떨어지고 체지방 올라가는 현상으로 알려진다. 평균수명이 증가했지만 같은 나이임에도 만성질환의 정도가 나빠졌다는 통계이다. 이런 현상은 노화 속도에 비례하여 가장 큰 영향을 주는 운동, 영양, 술, 담배, 스트레스가 주된 문제로 꼽힌다. 즉 신체, 정신적으로 나타나는 증상은 수면장애, 식습관, 운동하지 않는 삶으로 인해 노화 속도에 영향을 주게 된다는 말이다.

세계보건기구(WHO)는 건강하게 나이가 들기 위해서 삶의 요소를 다면적으로 관리해야 한다고 하며, 2015년 “내재역량”의 중요성을 제시했다. 내재역량은 신체적 정신적 사회적인 기능요소 모두를 종합적으로 평가한다. 질병의 유무, 혈압, 운동 시간 등 눈으로 쉽게 볼 수 있는 건강지표뿐 아니라 적절한 휴식, 마음챙김, 인생목표, 자기효능감 등 눈에 보이지 않는 요소를 모두 고려한 개념이다. 노화 예방을 위하여 관절의 가동범위, 자세를 만드는 근육의 균형(코어와 둔근의 안정성), 균형감과 협응이 갖춰진 상태에서 전반적인 근력을 강화하는 것이 노년기의 신체기능 저하를 예방하는 필수가 된다. 또 다른 하나는 마음 건강이다. 현대인의 뇌는 자극에 즉각적이고 본능적인 반응에 익숙해 있다. 이런 자극적인 쾌락에서 ‘마음 챙김’을 연습하면 자연스러운 뇌를 되찾고, 부정적인 감정을 객관적으로 바라보며, 자신의 내면을 보다 섬세하게 바라보게 되어 노화가속화의 불씨가 되는 탐욕, 분노, 어리석음을 가라앉히는 데 도움이 된다. 이에 새롭게 제시되는 노화(치매) 예방 프로그램은 몸과 마음에 해로

3) 노화 시계는 2013년 스티브 호바스(Steve Horvath)가 주창했는데, 노쇠지수와 일치되는 개념이다. 가속 노화를 일으키는 4가지는 운동, 영양, 술, 담배, 생물학적 원인은 만성염증과 인슐린 저항성을 만드는 생활습관들이다. 초 가공식품(라면, 과자, 탄산음료, 패스트푸드) 동물성 지방(소, 돼지, 등의 지방) 당분(설탕, 시럽 등)

운 자극을 줄이고 새로운 삶의 방향을 전환하여 더욱 충만한 즐거움과 삶의 의미를 경험할 수 있다.

2. 연구의 목적

고령화 시대를 맞은 우리 사회의 대안은 무엇인가? 노년을 대비하는 성인교육의 실상, 퇴직을 앞둔 시니어세대들의 노년에 대한 준비는 무엇인가? 이 연구는 노년의 삶의 근본은 건강으로부터라는 ‘몸 경제학’의 측면에서 시니어들에 대한 적절한 교육을 제시하는 것에 목적이 있다. 어린 이보다 노인의 비율이 많은 시대를 살아가는 우리의 현실에서 이제 성인은 곧 노인으로서 살아가야 할 자기계발 설계가 있어야 한다. 노년에는 무엇보다 건강이 우선이 되어야 하고 삶의 의미를 찾는 것이다. 그 대안은 ‘몸’이요 ‘몸의 경제적’ 실천이다. 50+생애재설계대학 프로그램은 이들이 자신의 생명을 소중히 알리고 관리할 수 있는 기본 태도를 바꾸는 데 중점을 두어야 한다. 다시 말해서 신개념의 몸 경제학의 측면에서 시니어 교육 프로그램이 요구된다.

현재까지 시행되어 오는 프로그램의 장점을 살려 지자체가 시행하고자 한 본래의 목적에 부합할 수 있도록 방안을 찾는 것이요, 시행 초기 경험의 측면에서 불과한 점을 감안하여 더 다양한 프로그램연구가 필요하다는 것이다.

노년의 삶을 보장할 수 있는 것은 신체(SOMA)⁴⁾적 충만이다. 사람들은 대부분 몸으로부터 삶의 의욕이 상실되고 있다는 점을 간과하고 살아간다는 점이다. 정신과 삶의 에너지를 담고 있는 것은 몸이다. 몸을 이해하지 못하고 의술이나 건강식품 등에 의존하는 태도는 반드시 개선되어야 할 부분이다.

4) ‘SOMA’는 생물의 체세포(體細胞)를 가진 몸, 또는 精神에 대하여 몸과 신체로 해석된다. 신체적 경험(Somatic Experience: 신체 기반 접근법에 대한 통찰력을 얻기 위한 것), 정서적 몸(emotional body), 프시케(Psyche, 육체와 대비한 정신-영혼) 의미를 모두 함축하고 있다. 정신역학적 심리치료에서는 신체적 경험을 말한다. 또, 소마 신체(somatic 신체, 육체, 체강<體腔: 비어 있는 몸>)이라고 한다. Soma는 서양학적 의미에서는 정신철학에서 말하듯이 의식의 수준을 말하나. 한편 생물학적 체세포를 포함한 의미로 보면 당연히 몸, 도는 신체를 말하는 것이 되고, 그 안에 의식(정신)을 내포하는 의미로 해석하는바, 동양적 사유의 측면에서 몸과 마음 즉 정신(한자적 표현으로는 ‘精’은 몸이요, 육체적 물질을 의미하고 ‘神’은 보이지 않는 의식의 수준을 의미한다.)

‘몸 경제의 실천’은 자신의 몸을 통하여 몸, 마음, 영성<정신>의 현재의 건강상태를 진단하고 지난 삶과 남은 인생을 위한 냉철한 비판과 새로운 삶의 계획을 하고 실천에 집중하여야 한다. 작금의 사회는 사회경제적 발전에도 몸 운동에 관한 소홀함은 물론 최소한의 걷기운동조차 등한시하는 실정이다. 물질적 편의주의가 낳은 병폐의 예라고 할 수 있다. 그러니 우후죽순 늘어나는 것이 병원이다. 그러나 병원이 많아지면 의료 서비스가 좋아지는 것인데 삶의 만족도가 상대적으로 떨어지는 것은 무슨 이유일까? 병원이 활성화된다는 것을 행복지수와 반대되는 현상의 사각으로 볼 필요가 있다. 국가 사회는 국민 개인이 몸에 대한 정확한 자기 개선 방법을 찾을 수 있도록 전개해야 할 것이다. 개인이 몸 경제를 살리지 못하면 사회적 경제가 위협을 받는다. 높은 의료 서비스에도 불구하고 노인들의 건강만족도 조사에서 긍정보다 부정이 많다는 점이다. 노년의 삶에 대한 비판적 의식을 가진 사람이 지속적으로 늘어나고, 치매 등 노년의 건강문제, 또 경제적 문제에 접근하면 심각한 스트레스와 우울증 자살 등의 문제로 옹아간다. 따라서 우리 사회의 건전한 미래를 설계하기 위해서 노년을 맞이하는 가장 가까운 세대인 “50+64세대에게 개인뿐 아니라 노년의 삶에 관한 구체적인 연구가 필요하며 생애 주기에 따른 사회정책에 섬세한 연구가 필요하다.

일반적으로 노화를 지연시키는 비결은 “더하기가 아닌 덜어내기”이다. 스트레스뿐 아니라 건강을 위해 복용하던 건강식품, 보조기구 등도 덜어내는 것이 보탬이 될 수 있다. 단기간의 편안함을 추구하는 가치관을 바꾸면 자신의 역량이 키워진다. 단순한 삶의 방식을 채택하면 우리의 뇌는 자극이 줄어들더라도 즐거움과 보상의 크기가 다시 늘어난다. 그 외 현실적인 대안으로 일반화되어 있는 건강 예방법은 다음과 같다.

① 충분한 수면이다.

하루평균 수면시간은 7시간 내외지만, 야근 스트레스로 인해서 적절한 수면시간을 취하지 못할 때가 있다. 충분한 수면이 필요하고 수면 불균형은 체중증가, 면역력 약화, 무기력함, 우울함, 스트레스 등을 유발할 수 있다.

② 올바른 식습관

체중 감량을 위한 극단적 식습관, 가공식품, 고칼로리 음식, 육류 위주의 음식은 신체 밸런스를 무너뜨리기 쉽고, 불규칙한 식습관은 피부 탄력 저하를 시작으로 피부 트러블 잦은 감정 기복 등을 유발한다.

③ 스트레스 예방

스트레스는 모든 질환의 근거가 된다. 스트레스가 지속될 경우 면역력 저하, 장 기능 저하의 문제가 초래된다. 스트레스를 적절히 푸는 것은 운동, 명상, 스트레칭, 취미 생활 등 생활습관을 바꾸는 일이다.

④ 운동습관은 필수

규칙적인 운동은 심장혈 관계 질환을 예방하고 신체의 전반적인 기능을 원활하게 하여 신체 밸런스를 유지 시킨다. 스트레스를 해결하기 위해 운동을 하는 것은 몸을 더욱 건강하게 만든다. 하루 30분 정도 걷는 유산소 운동을 추천한다.

3. 연구대상 및 방법

1) 선행 프로그램의 연구

황영희(2010)는 고령화 사회(Ageing Society)를 대비한 노인교육 연구에서 노인교육(Elderly Education), 노인교육 정치(Elderly Education Politics), 노인교육프로그램(Elderly Education Program)은 일찍이 서구사회에서 폭넓게 전개되었으며, 프랑스는 “노인(old age)”이란 단어 대신 “제3의 인생(The Third Age)”이라고 한다.⁵⁾고 하였다. 이는 퇴직 이후의 노년기를 살아가는 사람들에게 주어질 삶의 지표가 될 것이다. 건강한 노년기에 대하여 프랑스는 또 4세대(The Fourth Age)를 규정하고 인생의 마지막 단계를 의존과 노쇠를 보았다. 여기서 3세대는 4세대의 적응 문제에 대처하는 원동력이 되기 때문에 3세대 교육이 강조되고 있다. 특히 이 세대는 가정이나 직장에서의 역할은 다했으나 개인의 성장과 발전을 위해 사용할 시간을 갖게 된다. 제3의 인생을 중요시한 프랑스는 노인대학

5) 황영희, 「고령사회에 대비한 대학 개방을 통한 노인교육 연구」, ‘프랑스·독일·영국의 노인대학 사례를 중심으로’, 서울기독대학교 대학원 사회복지학과 박사논문, 2010, p68.

(UTA:University of the Third Age)⁶⁾을 중심으로 교육이 되고 있다.

현재 우리나라 대학 평생교육원 다수가 실버 교육에 집중하고 있으며, 최근에는 대학별 특성을 살려 “미래융합대학”을 개설하고 시니어를 중심으로 노인의 삶의 질 향상과 자기계발, 건강증진을 위하여 육체적 정신적 활동 등 다양한 교육이 시행되고 있다. 다만 이러한 교육의 동향은 환영할 일이며, 노년 교육에 관한 시행의 년차가 늘어감에 따라 전문적인 수준의 연구와 실행으로 실용성 있는 교육이 되어야 한다는 점이다. 교육내용과 더불어 그에 맞는 전문성을 갖춘 교육자가 많이 배출되어야 한다.

<표 1 >

구 분	프 로 그 램
정보상담	재산상속, 노인소비자 보호, 증여, 가증, 부동산, 이웃 교체 손자녀 관계, 주거, 법적 보호, 시민권리, 이혼, 연금 등
체육, 건강, 레저	노인체조, 아쿠아로빅, 수영, 경보, 산책, 축구, 자전거 타기 테니스, 탁구, 조정, 골프, 요가
문화예술	영어 회화, 꽃꽂이, 카드놀이, 합창, 숫자, 글자놀이, 재봉 스포츠댄스, 민속무용, 포크댄스, 컴퓨터, 미술, 자수, 비디오 시청, 상호세대 간 이해프로그램, 미디어 이용 행사, 지역사회 사회상프로그램, 사교모임
사회봉사	거동불편 고령자 돌보기, 주거서비스, 노인 학대 예방
대외관계	클럽활동(독서 및 구연), 지역대학(UBO), 노년학 프로그램, 고령자 네트워크프로그램, 은퇴자 전국연합 프로그램
직업교육	재취업알선

자료: ORD(2001) 2000 활동 보고서; 한정란 외 2006:211 재인용

독일의 노인교육은 1950년대 말부터 성인교육의 틀 안에서 새로운 교육의 대상이 되었고 1980년대까지 노년학 사회복지학 등 성인교육 중심으로 실시되고, 독일의 평생 교육기관인 시민대학과 대학을 중심으로 시행되었다. 교육의 특징은 노인전문가를 통해 이뤄지고, 노년기 생활의 역량개발을 촉진하고 성공적인 노년을 보내는 데 집중하였다. 특히 비메

6) 노인대학(UTA:University of the Third Age)은 프로그램은 평생교육의 일환으로 건강 증진과 육체적 정신적 활동을 장려하고, 자기계발을 위한 역량을 높이는데 기여하고 있다. 이러한 UTA는 1974년 벨기에, 스웨덴, 스페인, 이탈리아, 폴란드 등으로 확산되고, 1975년에는 중국, 호주, 아르헨티나로 전해진다.

(Böhme, 1992)는 노인교육의 과정에서 예술과 명상이 부족하다고 보았으며, 사회화를 위해 이슈의 논점 토론, 가치관을 유지, 대화의 촉진에 필요로 하는 교육을 주문했다. 평생학습은 노인도 경제 가치를 추구하려는 삶의 에너지를 갖고 있으므로 변화하는 사회 속에서 새로운 지식을 습득하고 학습해야 하는 공동체의 일원으로 사회문제참여 할 수 있는 교육도 포함했다. 독일 노인대학(Senioren-Universität)은 교양 교육을 중시하고 인문학 개론, 독일 문학, 철학 개론, 예술사, 의학과 삶의 질, 항암치료와 삶의 질 등 강의를 선호하였고, 노인대학으로 시민대학, 시니어 아카데미(Senior Akademie) 노인교육, 노동조합, 종교기관 노인교육, 노인 클럽 노인교육이 시행되었다. 저명한 도르트문트대학(Universität Dortmund)은 퇴직 후의 50세 이상 노년들에게 사회 노년학, 심리학, 사회학, 여성학, 철학, 신학, 재활학 등 다양한 교육이 이뤄졌다.

영국은 노인교육은 성인교육(Adult education)의 차원에서 발달했다. 영국은 1976년에 고령화에 진입한다. 역시 국민 평생학습에 기반을 두고 노인교육기회의 확대, 평생교육의 제도 수립, 교육의 질적 향상으로 건강과 위생, 취미 오락, 교양 교육, 전문직업 재교육으로 국민 모든 사람에게 교육의 기회를 균등하게 제공함을 목적으로 한다. 1977년 국가 수준의 성인 계속 교육 자문위원회(Advisory Council for Adult and Continuing Education)를 설치하고 자격 교육과정, 직업훈련을 가르쳤다. 노인 자립심 배양, 노인의 적응력 강화, 사회에 기여도, 자존감 증대 등이다. 1987년에는 성인 교육국(UDACE: Unit for the Development of Adult Education) 1997년 성인 계속 교육센터(NIACE: National Institute for Adult Continuing Education)를 설립 “나이가 들수록 용감해지기(The Older and Bolder)” 프로젝트를 착수하고 포용 사회, 노인의 자립심 회복을 위한 고용 확대를 추진했다. 한편 노인대학은 학문적 수업 외에 여가 활동, 스포츠, 레크레이션, 흥미 있는 지역 방문하기, 노인 돌봄 등이며, 노인교육의 주요 개념은 접근(assess), 평등(equality), 교육의 질(quality), 책무(accountability)로 누구나 평생교육에 참여할 수 있다. 정부 차원에서 “노인을 위한 보다 나은 정부 프로그램(BGOP: Better Government for Older People Programme)을 계발 지원한다. 학교 형태의 평생교육시설 초등 중학교 고등학교 대학교에서 지역 주민을 대상으로 평생교육, 사내

대학, 사업장 부설, 시민사회부설 평생교육시설, 성인 계속 교육센터 (NIACE: National Institute for Adult Continuing Education)는 Kent 성인 교육센터 미술, 건강한 삶, 대체치료, 인문학, 가족학습, 언어, 직업, 및 개인개발, 공예, 도예 등 (WWW.kent.edu)

계속 교육대학 (Further Education College) 프로그램은 계속 교육독려, 고용 가능성 개발 개방대학(Open University) 프로그램, 평등주의의 노동당, 정시제 교육, 통신강좌, 성인 누구나 학습 가능한 개방형이 이뤄지고 있으며, 캠브리지대학은 고고학 및 인류학, 미술, 음악, 연극, 카운슬링 및 심리학, 교육, 역사, 미술 및 건축사 등(www.cam.ac.uk) 기존 대학교육에 버금가는 전문화된 교육을 한다. 노인들은 ‘노인 자조 학습’(U3A (University of Third Age)을 통해 스스로 노년을 해결하는 수준이다.

2) 부산시 50+생애재설계대학 프로그램

현재 부산시 지역 대학의 평생교육원을 중심으로 10여 개 대학에서 「50+생애 재설계대학」 과정 프로그램이 시행되고 있다. 이 프로그램은 시니어(50+64)들의 취·창업이 목적이다. “프로그램은 ①부산대: ‘1인 미디어 크리에이터’ ■동의대: ‘드론 종합기술교육’ ■동아대: ‘생활 건강 발효 전문가 양성과정’ ■신라대: ‘도시농업 실용교육’ ■부산과학기술대: ‘부동산 유통경영 전문가 과정’ ■부산경상대: ‘디지털디자인 양성과정’, 컴퓨터 그래픽(포토샵 등), 색채디자인, 공예 디자인, 3D프린팅, 사물인터넷(IOT), ■대동대: ‘신중년 맞춤형 보건의로 관련 인력양성과정’ ■경남정보대: ‘리스타트를 위한 웰빙 브런치 전문인력 양성과정’ ■부산외국어대: 예방 운동전문가 ■가톨릭대 ‘웰니스 전문가 양성과정’”⁷⁾이다.

2023년 부산시 ‘노인 일자리 창출’을 위한 기획 프로그램에 ‘50+생애재설계대학’ 프로그램이 소개되었다. <시민공원-2023.10.4. 취재> 각 학교의 프로그램은 학습자에게 높은 평가를 받고 있다. 다만 취·창업으로 연계하는데 시간적 내용면에서도 부족한 면이 있다고 한다. 관계자에 의하면 서

7) 「50+생애재설계대학 프로그램」 <https://www.busan.go.kr/depart/welgrand0507>. 부산광역시 홈페이지 참조

울시가 시행하던 모델이 부산에서 시행한 지 불과 3년이다. 그러다 보니 창업의 성과는 미미한 수준이라고 한다. 또 각 학교의 프로그램이 실제 일선에서 취·창업을 하기에는 숙련된 시간이 필요한 프로그램이 대부분이라는 점이다. 그간의 교육 참가자들은 자신의 업과 관련한 과목에 한하여 여 참가자들이 많았으며, 처음 프로그램에 참여하는 자는 취미 생활 수준이었다. 그중에서도 부산과학기술대의 ‘부동산 유통경영 전문가’ 과정은 현업을 가진 학습자가 80% 수준으로 교육 자체에 대해 만족도가 최상이라고 한다. 그러나 현 사회의 경제 상황을 고려하여 볼 때, 현실의 어려움이 있으며 그럼에도 학습자 모집에는 문제가 없다고 한다. 한편, 부산외국어대학교의 ‘예방운동교육’, 경남정보대 ‘웰빙 브런치교육’, 카톨릭대학의 ‘웰리스 전문가 교육’ 학습이수자는 교육현장에 일부 참여하고 있다. 교육내용은 물론 실제 현장에 참여할 수 있는 심화 교육이 있어야 할 것으로 보인다. 시니어 교육은 사회교육이라 할 수 있다. 대학은 사회와 협력하여 프로그램 뿐아니라 사회적 지도자를 개발하여 함께할 수 있는 계기를 만들어 내야 한다. ‘SWOT 분석’ 등 최적의 효율성을 찾아 형식보다 실무중심의 내실 있는 강좌가 연구되어야 할 것이다.

3) 시행기관의 프로그램 진행 사례

시행기관	교육과정	주요 내용
①부산대	1인 미디어 크리에이터	전문가 수준의 기술적 능력이 필요한 과목으로 선정하여 취·창업의 결과는 아직 미미한 편임
■동의대	드론 종합기술교육	참여자 대부분 학습자는 만족한 편이며, 기술 문제 등 다양한 연구 및 대중화를 기대하고 있음.
■동아대	생활건강 발효전문가 양성과정	학습자들 개인은 매우 흥미롭고 유의미한 내용의 학습 프로그램이며, 특히 발효식이 전 과정은 식품연구에도 발전이 있으며 사업화하기 위한 연구가 더 필요함
■신라대	도시농업 실용교육	도시농업이 정착하려면 주변환경과 더불어 다양한 조건이 필요함. 초기 단계이나 학습자들이 흥미로워함
■부산과학기술대	부동산 유통경영 전문가 과정	현 부동산업 종사자 중 여성이 80%를 차지, 저렴한 학습비도 학습자의 동기유발에 도움, 학습자의 참여도는 최상임
■부산경상대	디지털디자인 양성과정', 컴퓨터그래픽(포토샵 등), 색채디자인, 공예 디자인, 3D프린팅, 사물인터넷(IOT),	디지털 시대를 맞아 적절한 프로그램으로 보임 시니어 학습자들이 기능을 소화하기에 다소 어려운 점이 있으나, 참여도가 높은 과정으로 평가함. 색채디자인 공예 등의 학습으로 학습자의 취미 생활에 크게 도움 되고 있음
■대동대	신중년 맞춤형 보건의료 관련 인력양성과정	수강 과정 관련한 학습으로 의료현장에 투입하는 부분에는 좀 더 깊은 학습이 필요할 것으로 보이며, 의료실무 생활환경 관련 취업에는 유리할 것으로 보임
■경남정보대	리스타트를 위한 웰빙브런치 전문인력 양성과정	시니어 학습자의 취·창업이 다소 쉬운 과목으로 보임. 웰빙과 더불어 미니카페 등의 창업도 가능하며, 특히 성인학습자에게 노화 예방에 도움 되는 과목으로 보임
■부산외국어대	예방 운동전문가	매우 활동적이고 적극적인 분야로 학습자의 만족도가 매우 높음, 다만 취·창업의 문도 열려 있으나 창업은 자본금의 문제로 쉽지 않은 과목으로 보임, 관련 기관에서 시설이 준비되면 취업에 크게 도움 될 것으로 보임
■가톨릭대	웰니스 전문가 양성과정	웰니스 관련 집중적 연구가 되어 있음, 다양한 자격과정의 강의가 활발히 시행되고 있음, 취업 30% 정도로 차후 과정이 기대됨

제 2 장

노화(치매)예방학교 시니어지도사 교육

1. 프로그램개발 동기

시니어를 대상으로 하는 「노화 예방 교육」은 현시점에서 시니어 학습자 자신의 문제와 더불어 취·창업이 가능한 특수한 분야로 여겨지며 성인 평생교육의 기초가 된다. 사회적 측면에서 50세~65세 시니어들은 노인으로 여기지 않는다. 또 재 취·창업을 해도 무방하다. 이들에게 개인의 노화 예방 및 노후의 삶에 직접적 영향을 줄 수 있는 이 교육과정은 우리 사회가 깊이 검토해야 할 대상이다. 이는 개인은 물론 건강한 국가와 사회를 만드는 핵심적 가치가 있기 때문이다. 앞에서 밝힌 유럽 선진국의 사례에서 보았듯이 정부 차원에서 다양한 정책이 뒷 받침을 하고 있으며, 자연스럽게 사회화되어 있으며 시민 스스로 제도적 시스템에 매우 적절하게 적응을 하고 있다는 점이다.

현재 우리 지역의 시니어 교육의 평가에서 다소 아쉬운 점은 노년의 세대가 갖는 신체적 정신적 부분을 충분히 고려한 프로그램이 부족하다는 점이다. 또 평생교육이 최소한 퇴직을 하기 이전부터 이뤄져야 한다. 인생 그래프를 놓고 보았을 때, 이제는 고령화에 따른 노년이 얼마나 중요한가를 말해 준다. 제시되는 프로그램은 노인 자신이 자기 돌봄에 맥점이 있다. 자기 돌봄에 대한 이해가 부족하면 노령의 자신의 문제를 스스

로 해결할 수 없으니, 이는 국가가 다양한 문제에 봉착하게 된다. 실제로는 선진국 사례도 우리에게도 현대 문화와 변화 기류에 비추어 보면 부족한 게 사실이다. 즉 현대사회의 빠른 속도를 따라가지 못한다는 것이다.

이 프로그램은 연구자가 20여 년간 시니어세대를 대상으로 학습하고 직업적 현장에서 체험한 사례를 근거로 프로그램을 기획하게 되었다. 노령, 노화, 치매와 같은 말은 우리 주변에서 흔한 얘기가 되고, 개인뿐 아니라 사회문제가 된 것이 오래전 일이다.

프로그램을 기획하기 전에 노년의 특성을 알아야 한다. 노년의 세대는 생물학적으로 자연스럽게 늙어가는 세대이고, 따라서 생물학적 신체기능, 정신적 기능이 떨어지는 것이다. 그러기에 명확한 대책이란 있을 수 없다. 다만 예방과 관리이다. 다시 말해서 질환이 오기 전에 스스로 예방하고 몸 돌봄에 집중해야 한다. 노화 예방 교육은 첫째, ‘뇌 인지기능’을 지키기 위한 과정이 되어야 한다. 이를 위해 퇴직 전 조기교육을 받는 문화를 조성하는 것이다. 따라서 스스로 노화와 질병, 예방학습을 직접 체험하고 생애 재설계의 삶을 기획할 수 있어야 한다.

노년의 학습과목은 신체적 학습활동이 중심이 된다. 노화는 신체로부터 오는 것이다. 몸에 기력이 떨어지는 순간 노화는 오는 것이다. 현대의 의학의 수준은 신체적 정신적 부자유자의 생명에 상당수 약물 처방이면 생명 자체만은 오래 견디게 할 수 있다. 다시 말해서 신체적 정신적 문제를 안고도 오래도록 생명만은 유지할 수 있다는 말이다. 이러한 삶을 우리는 건강한 삶으로 보지 않는다. 따라서 의과학을 넘어 누구나 자신의 돌봄 문제에 있어 전문가가 될 수 있도록 교육받고 실행할 수 있는 전문가의 지도를 받아야 한다. 신체적 문제를 돌볼 수 있는 문제는 운동, 스포츠, 레크레이션, 명상, 여행, 봉사활동 등 신체적 몸놀림이 중심이 되어야 한다는 점을 인지하여야 한다.

그다음은 학습활동 부문이다. 평생교육 자기계발 교육이 다양하게 공급되어야 한다. ‘성인교육 전문기관’의 설립과 연구로 정신적 건강한 삶의 교육을 받아야 한다. 인문학, 예술, 가족학습, 언어훈련, 두뇌계발과 인지훈련, 직업훈련, 개인개발, 공예, 도예, 대체치료요법 등이다.

정부는 의료정책을 넘어 교육에 집중해야 한다. 그러기 위해서 정부 산

하 공공시설을 활용할 수 있다. 시설정책부문에서 폐교, 구 공공기관의 재활용으로 시니어 전문교육대학 설립이 필요하다. 지역 주민을 대상으로 하는 사회적 대학(Social College)도 필요하다. 평생교육, 사내대학, 사업장 부설, 시민사회부설 평생교육시설, 성인 계속 교육센터(NIACE: National Institute for Adult Continuing Education)의 설립은 매우 효과적인 방안이다. 이로 말미암아 최소 4년 교육을 받으면 자기 삶에 대한 준비와 스스로 돌봄 문제는 상당 기간 해결된다. 즉 사전에 예방 교육이 선행되어야 한다. 만약 노년에 질병을 앓는 환자를 돌보는데 집중하는 현재와 같은 의료정책은 국세만이 무한정 낭비가 되는 매우 어리석은 처방법이다.

시니어는 자신의 능력을 계발하여 지도자로서 취·창업할 수 있으며, 시니어의 창업에 비례하여 학습자층 또한 무한하다는 점이다. 이 프로그램은 국가의 고령화 노령사회정책에 기여도가 높을 것으로 기대된다. (보건복지: 의료정책, 노령복지경제) 고령사회에서 노화와 질병을 스스로 해결할 능력은 많이 부족하다. 노화에 따르는 질병은 국가의 재정을 위협하는 요소로 취급된다. 이 프로그램은 자신의 평생건강을 스스로 지키고 삶의 가치를 높일 수 있으며 국가의 고령화 정책의 핵심적 가치로 평가될 것이다.

1) 고령 친화적 평생교육

세계보건기구(WHO)에서는 “‘건강’이란, 단순히 질병이 없고, 허약하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니라, 육체적·정신적 및 사회적으로 완전한 상태를 말한다. (Health is a complete state of physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity). 즉 신체적으로 정신적으로 사회적으로, 그리고 영적으로 정상인 상태”라고 정의했다.

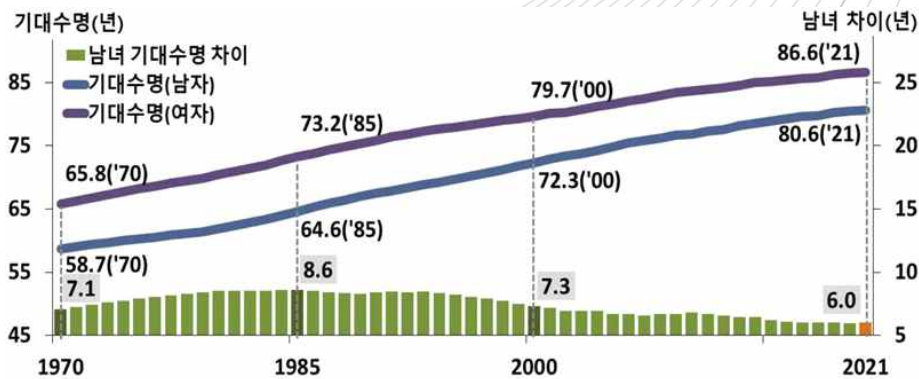
노화 예방학교가 지향하는 노년의 관점은 노화의 시계에 가속도를 늦추고 잘 늙는 것이 자산으로 본다. 가속 노화를 늦추려면 50~65세에 건강수명을 잘 지켜야 한다. 노쇠지수의 정체 원인은 생활습관병(Lifestyle disease)에서 오는 ①이상지혈증 ②당뇨병 ③심혈관계질환 등이다.

첫째, 노화를 부추기는 환경은 덜 움직임, 좌식생활, 배달음식, 스마트

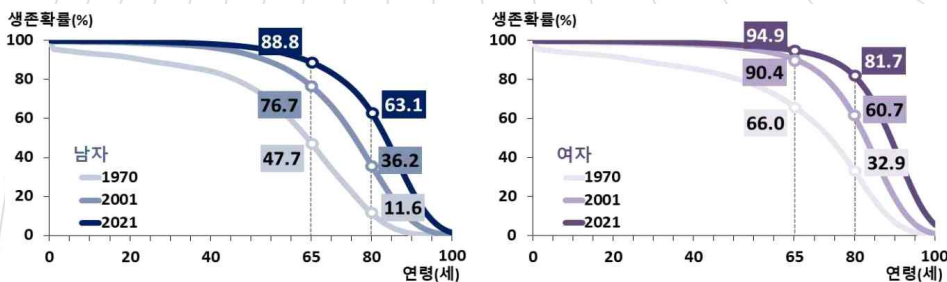
폰의 등장으로 신체 활동률이 급격히 떨어진 원인을 꼽을 수 있다.

둘째, 빠른 경제 성장 속에서 예방적 의료혜택, 중년 이후 현대의료시스템으로 질병을 의료 서비스에 맡기는 현실에서 결국 건강 생태지수는 퇴보하는 실정이다. 이 시점에서 노화를 늦추고 건강 생태지수를 높이는 방법은 몸을 통해 신체적 건강상태를 회복하는 것, 몸의 회복으로 마음이 편안해지는 정신적 건강상태를 강화하는 것, 몸과 마음의 회복으로 적극적인 사회에 참여하는 것이다.

<그림 1>은 우리나라의 성별 기대수명에 대한 통계청 자료이다. 남자의 기대수명(80.6년)은 OECD 평균(77.7년)보다 2.9년, 여자의 기대수명(86.6년)은 OECD 평균(83.1년)보다 3.5년 높게 나타난다. 그러나 실제 생존확률은 <그림 2>와 같다.



<표 2> <성별 기대수명 및 남녀차이 추이, 1970~2021년>



<표 3><성별 65세, 80세까지의 생존확률, 1970년, 2001년, 2021년>

의학계에서는 노화와 치매를 예방하는 자율적 실현방법으로 4M 실천 운동을 권장하고 있다. ① Mobility(이동성): 걷기운동으로 약 500Kcal를 소모 12,000보 걷기, 바른 자세, 적절한 운동은 무릎 강화에 효과가 있다. ② Medical issues(건강과 질병): 식습관, 절주, 금연, 회복 수면 실천하기는 10년 이상 수명 차이를 가져온다. ③ Mentation(마음 건강): 인지 상태, 우울감, 불안 등을 포함하여 절망 속에서 삶의 의미를 찾을 수 있다. ④ What Matters(나에게 중요한 것), 삶의 우선순위를 건강으로 삼고 건강과 거리가 먼 삶을 살았던 ‘나를 찾는 법’을 실현하는 것이 인생 최고의 재테크다.

- 건강에 대해 장기적 관점으로 보라
- 장기적 복리 효과로 나타나는 저속 노화이다
- 일확천금이 없는 건강
- 노후관리의 가장 이른 시기는 지금이다.
- 개인의 잘못된 습관을 바꿀 수 있는 한 바꿔보자

그 실현은 지금 곧 시작하는 것이다. 사회적 비용과 직결된 문제는 건강이다. 계단을 오르며, 스마트폰을 내려놓고, 호흡을 바라보는 생활습관은 건강에 매우 중요하다. 과도한 경쟁에서 회복하고, 비교하는 문화도 바뀌어야 한다. 건강이 유지되면 은퇴를 하지 않은 것처럼 즐겁게 살 수 있고, 건강 유지로 의료돌봄 비용을 절약한다면 생애 주기 적자가 흑자가 된다. 삶의 방식을 바꿔 몸과 마음이 변화되면 노화의 수도꼭지는 잠기게 될 것이다.

2) 본 프로그램의 특징

시니어들이 창업에 앞서 갖추어야 조건은 건강이다. 본 프로그램은 자신의 건강 노화를 예방하고 질병 예방에 도움이 되는 교육과정이 있다. 학습자 개인의 삶에 유익한 부분은 있으나 취·창업 관련한 부분에는 많

은 다소 부족한 면이 없지 않다. 시니어들에게 이 교과는 학습자 자신에게 노년의 삶과 직결된다는 점에서 더욱 면밀한 교수 프로그램과 지도, 심화학습이 필요하다. 즉 취미 활동으로는 적절 하나 평생학습으로 연계되어야 한다는 점에는 부족한 면이 많다. 이러한 점은 평생학습, 노년에 대비한 학습 차원에서 교수자, 학습자, 모두 인식의 부재로 보인다. 물론 사회적 인지도 역시 평생학습이라는 이론적 실용적 측면에서도 공급자로서 국가 관련 기관 또는 사회적 인식이 일반화되어 있지 못하다. 학습자 역시 마찬가지다. 평생학습에 대한 준비가 매우 부족하다. 따라서 즉흥적 흥미 위주의 교과에는 다소 참여도가 높은 편이나, 학습된 프로그램을 심화하고 자신의 삶에 반영하고자 하는 측면에서는 다소 적극적 열의가 부족하다는 점이다.

따라서 유럽 선진국의 노년 학습자들이 평생교육에 참여하는 학습태도에 비해 성숙하지 못한 점이 많다. 이것은 우리나라의 교육 현실에도 문제가 있다. 이미 흥미 위주의 자극적인 생활문화에 젖어 있다는 점, 또 현시점에서 평생을 살아갈 노년의 삶에 대한 인지도와 가치관에 대한 교육의 부재로 보인다.

현행 프로그램은 부산시의 정책으로 「50+생애재설계대학」 과정을 지역대학의 평생교육원에서 시행한다. 선행연구에서 분석되었듯이 취·창업을 목적으로 교육이 되었지만 아직은 취·창업의 성과가 미미하다는 점을 확인하였다. 그러한 면에서 노화 예방 프로그램은 시니어 학습자에게 직접적 변화의 자극을 줄 수 있다는 점이다. 교육을 통하여 자신의 건강 노화를 예방으로 먼저 자신의 삶에 대한 변화를 도모할 수 있다. 나아가 신노년의 시대를 맞이하여 건강, 안전, 안락한 삶 등과 같은 기본적인 욕구에서 한 걸음 더 나아가 자기를 계발하고 자아를 실현하려는 계기가 된다. 이 프로그램은 노년이라도 자신의 건강이 주어지는 한 교육자로서 취·창업이 가능하며 나이가 들수록 더욱 적합한 학습과정으로 판단된다. 개인의 건강, 취미를 살리고 노년의 삶의 질을 높일 수 있다. 또 국가의 고령사회의 노인 관련 정책에도 크게 보탬이 될 것이다.

국제노년학회(1951)가 규정하였듯이 노년이란 노화 과정에서 나타나는 생리적, 심리적, 환경적 행동의 변화가 상호작용하는 복합형태의 과정을 말한다. 첫째, 환경의 변화에 적절히 적응할 수 있는 기능이 감퇴 되는

사람, 둘째, 생체의 자체통합 능력이 감퇴 되는 사람, 셋째, 인체의 기관, 조직, 기능에 감퇴 현상이 일어나는 시기에 있는 사람, 넷째, 생활 자체의 적응이 결손 되어가고 있는 사람, 다섯째, 인체의 조직 및 기능 저장의 소모로 적응 감퇴 상황에 있는 사람으로 정의한 바 있다.

우리나라의 생활환경과 교육수준은 이미 선진국에 도달하였다. 노인 욕구는 스스로 변화하고 있다. 과거 경제적 안정으로 생존 욕구의 차원에서 사회적 욕구도 점차 높아지고 있다. 노인의 신체적 노화 현상도 많이 늦춰지고 있으며, 개인의 신체적, 정신적, 사회적 기능 정도에 따라 노인 여부를 규정하는 게 아니라 우리나라는 65세 이상을 노인 서비스 대상으로 규정하고 있다. 이에 따라 노인의 취업이나 건강증진 프로그램은 예방적이고 장기적인 노인복지 계획으로 사회적 관심이 주목해야 할 부분이다.

2. 프로그램의 학문적 배경

삼강주의(三康主義, Three good health) 육체적 건강, 정신적 건강, 경제적 건강이다. 3康 교육이 필요하다. 인간은 사고하는 존재이다. 노화의 원인과 예방은 스트레스와 더불어 뇌 기능의 저하로 이어진다. 뇌 기능의 저하는 노인에게는 곧 인지력 저하로 이어지고 모든 기능이 혼란을 가져오거나 멈추게 된다. 이렇게 되면 'SOMA'가 모두 혼란을 가져오게 되고 치매는 물론 생명의 위협을 느끼게 된다. 첫째, 노년의 인류에게 인지주의(認知主義, cognitivism) 중심의 교육이 선행되어야 한다. 뇌를 중심으로 한 신체의 내외부에서 일어나는 능동적인 사고, 인지 구조를 중시하고, 뇌 속에 정보가 어떠한 과정을 통해 저장되고 발현되는지를 인지하고 뇌를 건강하게 하는 학습의 요체를 경험한다. 둘째, 행동주의(行動主義, behaviorism)다. 인간이나 동물의 심리는 객관적으로 드러나는 자극과 반응으로 관찰하고 예측 가능하다. 또 인간의 몸과 마음은 정체하면 쇠퇴하는 것이고, 행동의 변화 즉 움직임을 통해 꾸준히 건강이 지속된다는 점에서 인지 교육과 함께 행동을 변화시키는 교육을 지향한다.

1) 인지행동 중심교육

인지 교육은 자신이 생각하는 인지 과정에 대해 아는 것과 모르는 것

을 자각하고, 스스로 문제점을 찾아내고 해결하며, 학습 과정을 조절할 줄 알고, 지능과 관련된 인식능력을 배양하는 교육이다.

(1) 인지 교육의 목표

몸으로 인지능력을 강화하고 행동으로 변화를 실현하는 교육이어야 한다. 현대과학의 발달은 고령화의 시대를 창출하였고, 노령사회의 요구는 건강한 삶의 질을 요구하고 있다. 그런 중에서도 노인의 질병은 당뇨, 혈압, 치매 등 위험 수준이다. 국가와 사회 가족이 함께해야 하는 공동의 과제가 되었다. 작금의 시대에는 차원 높은 의료체계에도 불구하고 삶의 만족도는 매우 부족하다. 이제 스스로 자신의 몸, 마음, 정신의 문제를 관리할 수 있는 자율적 실천의 교육이 필요하다. 몸으로 하는 인지 교육은 노화 예방 교육에서 강력한 효과를 발휘한다.

(2) 인지 교육의 특징

행동주의 심리학이 지향하는 인지능력 개발은 몸을 바꾸는 행동 실현이다. 전통적인 인지·행동의 학습과 사회학습이론 및 동물행동학, 생태학적 이론 등 다양한 이론과의 결합으로 그 이론의 확장과 변형이 시도되고 있다. 한편 이러한 행동수정이론들은 인간이 자신을 위한 더 나은 삶의 길을 찾게 되고, 타인과의 관계 형성을 원만하게 할 힘을 갖게 된다. 행동주의 심리학자들의 인지 학습이론의 메커니즘은 과학적 현상을 다루는 생리심리학이나 신경심리학이 행동주의 심리학에 깊이 연관되어 있다. 인지 교육도 이제는 과학의 범주에서 심도 있게 다뤄진다. 성인, 노인의 인지 교육에 관한 보다 깊은 성찰을 통해 신체와 정신의 문제를 과학적으로 이해하고 관찰하고 관리하는 능력을 함양해야 한다.

2) 신체 행동 중심교육

성인교육(成人教育:adult education)의 목적에 맞게 다양한 교육을 통해 육체적 건강, 정신적 건강, 경제적 건강 등 3강을 스스로 지키는 자활 능력을 증대시킨다. ‘평생건강교육’에서 성인교육이 중심이고 목표는 전 생애에 관한 교육이다. 예비교육 50세, 60세 노인 초기교육, 70세 노인 중기교육, 80세 노인 후기교육, 마무리교육은 85세 이상으로 노인에게는 말기교육으로 간주하고 호스피스교육(hospice training)까지를 Care할 수 있

다. 노년의 건강은 면역력이다. 지금, 세계인류의 평화를 앓아가고 있는 바이러스 전염병에 대처해야 하는 고령자들에게는 면역력이 절대적으로 필요하다는 점이다. 그 대안은 육체적 정신적으로 건강해질 수 있는 새로운 인생의 설계다. 국가는 국민 복지정책으로, 사회는 삶과 문화적 질을 높이고, 개인은 스스로 자기혁신의 행동 실현이 있어야 한다. 국가정책과 공조하고, 성인의 인지·행동 교육을 중심으로 몸과 마음의 근원을 잡아주고, 건강한 면역체계를 구축해 줄 수 있는 프로그램개발과 실현이다. 시니어지도사는 프로그램의 리더로서 자신의 건강한 삶은 물론 평생교육의 주체가 될 수 있다. 성인 평생교육의 취지를 명확하게 인지하고 성인들의 노화와 치매 예방을 위한 융합적 인지능력 교육에 최선을 다해야 한다. 나아가 취·창업 에 이르기까지 학습의 태도를 견실하게 한다.

왜, 노화 예방과 치매가 함께 다루어져야 하는가? 우리나라의 인구 중 치매 환자가 100만을 넘어서고 노년의 문제는 심각한 수준이다. 그런 측면에서 노인의 신체적, 정신적, 사회경제적 환경은 아무리 차원을 높여도 부족하다. 노인질환에서 치매는 암보다 대처하기가 곤란하다. 치매는 노인이면 누구나 찾아오는 질환이다. 다만 정도의 차이일 뿐이지 나이가 들면 치매성 질환을 조금씩은 다 겪는 일이다. 이에 사회적 대안으로 볼 수 있는 것이 신체적 노화에 대처하는 일이고, 정서적 문제와 더불어 점차 소거해가는 뇌 건강의 문제를 살피는 것이다. 즉 건강한 노년의 삶을 위하여 신체를 기반으로 뇌 기능이 쉬지 않고 원만하게 작용할 수 있도록 자기 관리법을 스스로 익히도록 교육하는 일이다. 노화 예방학교는 사람을 소중히 하고 생명을 사랑하는 교육을 합니다. 인지 건강교육 프로그램 개발, 고령 친화적 평생교육 개발, 실버지도자를 위한 교육플랫폼개발 등 연구가 필요하다.

3. 노화(치매) 예방 지도사 프로그램

1) 프로그램영역

이 프로그램은 ‘노화 예방 건강 프로그램개발’, ‘몸을 살리는 건강교육’, ‘성인의 나이와 신체적 조건에 맞는 기공 요법’, ‘생활습관관리법’ 등 성인

교육 전반에 관한 융합적 요소를 포함하고 있다. 성인의 신체적 인격적 성숙과 사회 경제 문화적 성장과 발달, 개인의 삶의 질 향상과 욕구 수준의 향상을 위한 성인통합 인지 교육이다. ‘성인 심리상담교육’, ‘철학 상담 교육’, ‘인지 언어교육’, ‘창의융합프로젝트교육’, ‘숲 생태교육’ 등 전문적 교육업무를 수행한다.

학습영역	교육내용
인문학 치유	인문학과 함께 하는 건강 철학을 체험하고, 자기 각성의 언어적 훈련으로 심신의 동력을 일깨우고, 인문학에서 삶의 지혜를 얻는 인생의 향기를 느끼는 교육이다. 여기에는 동서양의 몸 철학 관련 교양강좌가 진행된다.
인지치유	“몸이 뇌다.” 노화되어 가는 뇌를 살리는 교육, 뇌의 인지기능을 살리는 것은 몸이다. 몸의 동적 활동을 통하여 인지기능이 계발된다.
행동 치료	인간의 정신 현상을 개개의 감각적 부분이나 요소의 집합이 아니라 하나의 그 자체로서 전체성으로 파악한다. 이 전체성이 정리된 구조를 게슈탈트(Gestalt)라 한다. 신체 중심의 동작 수련은 기체조, 단전호흡, 과학 명상으로 생기 넘치는 몸, 평온한 마음으로 활력을 얻게 되고 질병 없는 웃음 넘치는 삶이 보장된다.
숲(산림) 치유프로그램	숲과 인간은 어머니와 자식 관계이다. 치유의 숲에서 삶의 지혜를 배우고 오감체험, 오행체험, 숲과 호흡하는 치유프로그램이다.
자가치유 프로그램	현대의학의 뒤편에는 환자 스스로 몸과 마음을 치유해야 한다는 원칙이 있다. 명상, 활무요법, 기체조, 소리 치료 등을 학습한다.
기공치유	내기를 충만하게 하고 전신 기혈을 강화해주는 기공요법을 학습한다.

(1) 인문학 치유영역

인문학과 함께 하는 건강 철학을 체험하고, 자기 각성의 언어적 훈련으로 심신의 동력을 일깨우고, 건강한 뇌 훈련과 몸의 실현이라는 과제를 수행함으로써 생기 넘치는 삶의 원동력을 갖는다. 예로부터 인문학은 삶의 기초가 되었다. 오늘날 중·고등뿐 아니라 대학에서도 인문학이 사라진 지 오래되었다. 인문학이 뒷전이 된 현대사회를 살아가는 우리는 압축사회라는 사회현실 앞에서 정서와 인성의 문제에까지 사회적 문제로 제기된다. 이는 인성을 저버린 문화는 우리 사회의 부정부패와 무질서의 환경

을 양산하게 된 이유이기도 하다. 이 무질서 사회를 극복하고 인간중심 사회로 가는 길은 인문학이 다시 제자리에서야 함을 느끼면서 인문학으로부터 삶의 지혜를 얻고 향기 나는 삶을 살아갈 지혜를 배울 수 있다.

시니어와 노인에게 언어는 건강의 척도를 말하는 표식이다. 50세가 넘으면 기억력과 함께 두뇌의 기능이 점차 떨어진다. 이 시점에 중요한 것은 말하기다. 말을 하고 싶어 어쩔 줄 모르는 아이에게 말을 할 수 있는 시간을 주지 못하면 아이는 말문이 막혀 성장에 문제를 발생한다. 어른도 마찬가지다. 사는데 바빠서 여러 면에서 말하지 못하고 참고 살았던 나머지 나이가 들게 되었다. 이 순간을 놓치면 화가 되고 우울증을 유발하고 치매로 가는 원인이 된다. 하고 싶은 말을 못 해서이다. 하고 싶은 말을 잘하지 못하면 모든 기능이 함께 멈추게 된다. 이를 극복하는 프로그램이 전개된다.

학습영역	교육 내용
교양철학(고전에서 얻는 지혜와 향기)	<ul style="list-style-type: none"> ■노자와 강유(剛柔)의 삶 ■공자의 가르침(仁과 德) ■불교의 사상과 자비명상(慈悲瞑想) ■그리스도의 정신(愛)과 명상 ■음양사상과 기공(氣功) ■정신철학강의(헤겔, 후설, 메를로퐁티) ■몸의 역사와 문화(고대사상에서 현대 과학까지)의 기타
교양언어(동적언어 학습을 통한 치유력 함양)	<p>아름다운 말, 하고 싶은 말, 생기 넘치는 말, 긍정의 에너지 실현으로 치매를 예방하는 법</p> <ul style="list-style-type: none"> ■비전 있는 삶, 종이 위에 쓰는 기적(뇌와 신체 협응력증강) ■스피치 파워: 열정 스피치(언어치료, 두뇌역량 강화) ■마주 이야기: (언어치료, 우울, 외로움, 가슴 답답증) 치료 ■詩·문학 읽기/쓰기 감성 치료, 나도 작가 ■칭찬 파워 리더십개발: 긍정의 아름다운 삶의 에너지 계발
철학 상담과 치유	<ul style="list-style-type: none"> ■철학 상담, 마음의 과학적 이해, 아름다운 자아와 가치관 개발 ■철학치유의 개념은 행동으로 바뀔 때까지의 사고 훈련이다. ■몸 철학의 실현은 “몸을 통해 행동이 바뀌는 일”이다. 몸이 새로운 패턴으로 바뀔 때까지 學習<배우고 또 익힌다.>

(2) 몸, 마음 운동과 치유

인지 활동의 목적은 뇌 기능이 좋아지는 것이다. 두뇌만이 뇌가 아니라 우리의 몸 전신이 뇌라는 것을 각성하자. 그러면 해법이 보인다. 뇌의 인지기능을 높이는 것은 몸이다. 몸의 동적 활동을 통하여 인지기능이 개발된다. 몸과 마음의 하나다. 우리의 말에 '몸집'이라는 말이 있다. 몸은 마음이 쉬고, 에너지를 충전하는 집과 같은 존재이기 때문이다. 삶의 의욕과 열정은 생각으로 충전되는 것이 아니라 건강한 정신과 신체라는 실존의 몸으로부터 모든 삶의 지혜가 나온다. 이 프로그램의 중심은 기체조(Ki Therapy)로 전신 기혈유통과 체온면역력을 강화하는 것이다. 또 신체 중심의 동작 수련은 질환별 치유 효과 중심으로 학습이 진행된다. 기체조, 단전호흡, 과학 명상은 생기 넘치는 몸과 평온한 마음의 활력을 얻게 되고, 질병 없는 웃음 넘치는 삶을 유지하게 한다.

학습영역	교육내용
몸(육체이완)기혈순환유통법 Main Exercise	몸 치유를 위한 체위별 집중 동작 치유법을 안다. ■머리: 뇌, 오감 신경과 기능을 강화 ■척추 (경추-흉추-요추)신경강화, 근육, 장부, 팔, 다리, 뇌 질환, 근골격계 질환, 어깨 통증 치유 ■장부 질환의 회복과 면역력 강화 ■신경성 질환의 안정
몸과 마음이완 Body & Mind Scan	체위별 심신이완법: 몸을 투시 통찰을 통한 심신이완법 ■골격을 관조하는 이완법 ■근육을 관조하는 이완법 ■신체의 장부를 관조하는 이완법 ■신체 질환과의 화해 이완법 ■세포 각성 투시 이완법
생기 기공 호흡	전통기공 학습은 통합적 몸 운동으로서, 내기를 충만하게 하고 전신 기혈을 강화해주는 우리나라 고유의 심신 수련법으로 구성하였다. ■중기(中氣) 기공체조: 몸과 마음의 중심을 잡아가는 법 ■건곤(乾坤) 기공체조: 우주 음양과 합일하게 되는 법 ■원기(元氣) 기공체조: 몸과 마음이 자유자재 자연과 하나 되기 호흡행공법
건강심리 과학명상	이 교과과정은 음양과 단리의 이해한 과학적 명상실현학습이다. ■과학 명상 실습 (몸, 마음, 호흡명상) ■생활습관개선 (식습관, 마음습관, 운동습관)

(3) 창의융합 예술치유프로그램

예술창작 활동은 육체적 정신적 잠재력을 계발하는 실천 프로그램이다. 특히 예능 활동은 머리로 되지 않는다. 반드시 손발을 포함하여 전신이 함께 움직여야만 학습이 가능해진다. 노화는 생리적인 부분도 있지만 멈추는 데서 오는 것이다. 노화의 예방은 움직임이다. 몸과 정신의 모든 것이 동원되어야 하는 창작 프로그램은 노화 예방에 지대한 역할을 한다. 나이든 삶, 인생 재설계 프로그램에서 가장 유용한 프로그램이다.

학습영역	교육 내용
음악치유Music Therapy	<ul style="list-style-type: none"> ■소리선: 音禪, 丹田 발성치유, 음(OM)명상, 正歌창법 ■음악(Music Therapy): 치유 음악 감상
미술치유Art-Therapy	<ul style="list-style-type: none"> ■Art-play: 회화, 크로키, 즐거운 미술활동, 미술감상 활동은 육체적 심리적 트라우마의 이완과 회복을 촉진시키고, 정신건강과 삶의 질이 향상된다. ■실습은 회화: 자화상 속의 나 <전생, 유년기, 거울, 미래상> 크로키 <인지 감각과 손의 협응력 강화> ■나의 인생, 나의 삶을 표현 101세까지 건강하게 <나도 작가>
소리치유Mantra therapy	<ul style="list-style-type: none"> ■싱잉볼 (Tibetan Singing Bowl) 명상법 음률을 통해 마음이 고요해질 때까지 명상을 유지한다. ■다양한 타악소리 이완명상법 소리명상(Sound Meditation)
영상예술치유Video Art Therapy	<ul style="list-style-type: none"> ■영화치유: 영화로 보는 역사 이야기 치유 ■연극치유: 오페라 연극관람, 감상을 통한 치유 ■영상치유: 아름다운 이미지 찾기, 기록하기 등 인생 앨범 창작활동을 통한 자기치유<영상 및 사진작가>
무용(춤) 치유Dance Therapy	<ul style="list-style-type: none"> ■치유의 춤: 영가무도(詠歌舞蹈) ■깨달음의 춤: 무애무(無碍舞) ■예술명상과 춤: 댄스테라피 (Dance Therapy)

(4) 숲 치유 건강

숲과 하나 되는 삶, 숲이 주는 치유의 효과를 누릴 수 있다. 최근 국가는 7조원이 넘는 자본을 투자하여 숲을 조성하고, 숲과 관련한 치유기관의 지정 및 시설을 급증시켰다. 또 도시 농촌 할 것 없이 지자체는 가는 곳곳마다 숲길 다듬고 편의 시설을 조성하는데 열을 올려, 지금은 전국 어느 곳을 가더라도 숲과 더불어 산책을 하는데 불편을 느낄 수 없이

좋은 환경이다. 잠시만 집 앞을 나서면 쾌적한 환경에서 힐링할 수 있다. 숲과 산은 노인, 성인들이 가장 많이 찾는 곳이다. 숲은 이미 노인 성인들의 요람이 되어 있다. 산에서 채집한 재료로 식생활을 하던 시절을 지냈지만, 숲은 무한한 에너지와 생명의 기운을 우리에게 내어주고 품어준다. 숲을 알고 '인간과 숲'이 효과적인 교감을 할 수 있는 프로그램을 배우는 것은 노년의 인생을 살아가는데 큰 양식이 될 것이다.

기공체조 학습은 통합적 몸 운동으로서, 내기를 충만하게 하고 전신 기혈을 강화해주는 우리나라 고유의 심신 수련법으로 구성하였다. 자연법에 의해 체계화된 기공체조의 지도법을 배운다. 숲과 함께하는 삶의 지혜를 배우고 오감체험, 오행체험, 숲에서의 호흡 수련으로 숲과 하나가 된다. 또 기공체조는 몸과 마음의 중심을 잡고, 자연과 하나 됨을 목적으로 한다.

학습영역	교육 내용
숲과 생명철학Forest Life Philosophy	숲의 생태에서 배우는 인생 철학 ■ 숲(나무)의 생태; 나뉨과 어울림의 상생 철학, 숲과 생명 이야기 대자연 숲과 하나 되기 ■ 자연과 어울림의 생명철학 (삶의 기억을 찾아서 회사법)
오감체험empirical Philosophy	■ 감각치유; 색감, 청감, 미감, 피부감각, 후각 ■ 빛과 바람의 샤워-몸과 마음의 영킴으로부터 자유로워진다. ■ 오행 기공 명상테라피
숲 어울림Forest suitability	숲과 하나 되기 ■ SATI <기행법> ■ 심신이완과 호흡 ■ 숲 어울림 명상 (숲의 만물과 철학적 공감 프로그램)
기공치유practical therapy	우주 생명과 내 생명의 존재와 하나 되기 ■ 몸과 마음의 중심을 잡아가는 중기(中氣) 기공체조 ■ 우주 음양과 합일하게 되는 건곤(乾坤) 기공체조 ■ 몸과 마음이 자연과 하나 됨을 찾는 (元氣) 기공체조 ■ 공진아(空眞我) : 진기단단(眞氣丹壇)

(5) 자가치유 프로그램

현대의학의 발전에도 자신의 건강의 문제는 스스로 치유하고 관리하는

것이 중요하다. 시중에는 식품을 비롯한 민간요법들이 즐비해 있다. 수많은 방법이 있어도 자신에게 필요치 않으면 소용이 없는 것이다. 평소 조금만 자신의 몸과 마음을 돌아볼 수 있다면 지친 삶도 능히 이겨낼 것이다. 자가 치유요법도 스스로 이행하기에는 지도가 필요하다. 몸과 마음의 이완과 명상, 활무요법, 생활 기공 체조, 소리 치료, 창작 활동 등을 학습한다.

학습영역	교육내용
한의학적 영역	<ul style="list-style-type: none"> ■ 두드림 요법: (지압, 트림요법) ■ 신체 스트레칭
언어와 신체협응	<ul style="list-style-type: none"> ■ 추억의 말글 찾기 ■ 지난 시절의 추억(말하기, 일기 쓰기, 쪽지편지)
미술영역	창작 예술기법
생활기공명상	뇌 기억 살리기(명상, 몰입의 기술) 생활기공(혈액순환, 축법, 두드림, 지압) 생활명상
활무요법	장기마사지 활무봉 테라피

(6) 힐링 문화체험

인생은 역사와 함께 흘러간다. 지나온 바쁜 삶 속에서 우리는 자신의 뜻과 달리 사회와 함께 어울려 살기 위해 앞만 보고 살아왔다. 이제 나를 떠난 세계와 함께 하는 소중한 시간만을 남기고 있다. 역사와 더불어 살아가는 삶, 이웃 대중과 함께하는 삶, 나의 숨은 능력을 찾고 세상과 함께 호흡하는 법을 익힌다. 나도 여행작가가 될 수 있다.

학습영역	교육내용
명상힐링여행	역사체험과 함께하는 치유 명상여행 체험 <ul style="list-style-type: none"> ■ 자연을 닮은 사람들: 관계 맺기 프로그램 ■ 야외스케치(그림 그리기, 사진 영상, 글쓰기 여행 프로그램) ■ 이야기 역사체험: 나도 여행 Guide

예술체험 작가와의 만남	작가와의 만남을 삶의 이야기 체험 ■글 작가와의 만남 ■그림작가와의 만남 ■사진작가와의 만남 (추억의 앨범 만들기) ■춤 끈과의 만남
-----------------	--

2) 프로그램 학습자의 취·창업을 위한 자격교육

본 프로그램교육 관련 학습자는 성인학습지도사의 기본 자격을 습득하고, 학습 내용에 따라 심화 과정을 거쳐 영역별 취·창업의 자격을 갖게 된다.

(1) 성인교육 지도사

‘성인교육 지도사’는 성인의 신체적·인격적 성숙과 사회·경제·문화적 성장과 발달, 개인의 삶의 질 향상과 욕구 수준의 향상을 위한 성인통합인지 교육 전문가이다. 교육내용은 건강을 기반으로 성인평생교육 전반에 관한 교육을 이수하게 된다. 학습자는 분야별 특성을 고려하여 개인의 능력을 심화하여, 성인 관련 교육에 참여할 수 있다. 성인의 심리상담, 철학상담, 인지 언어교육, 창의융합프로젝트교육, 숲 생태교육 등 전문적 교육 업무를 수행한다.

성인교육지도사는 노년의 성인을 대상으로 하는 교육이다. 우리 사회도 이제는 노년이라 해도 상당한 수준의 고등교육을 받은 상태이고, 나아가 장차 노년의 사회는 상당한 수준의 기본 교육이 다 된 사람들이라는 점이다. 이에 성인교육이 이제는 놀이 중심의 교육에서 벗어나 전문성 있는 교육이 되어야 한다는 점에서 성인교육의 프로그램은 보다 차원높은 연구가 필요하다.

(2) 인지 교육지도사

인지 교육은 자신이 생각하는 인지 과정에 대해 아는 것과 모르는 것을 자각하고, 스스로 문제점을 찾아내고 해결하며, 학습 과정을 조절할

줄 알고, 지능과 관련된 인식능력을 배양하는 교육이다. ‘인지교육지도사’는 다양한 기관에서 인지 교육 프로그램설계 및 교육을 할 수 있다.

인지 교육의 목표는 몸으로 인지능력을 강화하고 행동으로 변화를 실현하는 인지 교육을 학습지도하는 예방 교육 지도사이다. 노년에게 인지 교육은 예방이 우선이다. 반드시 인지력이 부족한 환자로 분류되는 사람은 의료전문가의 영역이고, 인지 예방의 측면에서 적절한 교육이 필요하다.

(3) 명상교육지도사

‘명상교육지도사’는 명상분야 전문적 능력과 소양을 갖춘 명상지도사로서, 명상교육, 프로그램연구개발, 명상프로그램의 운영 및 학술연구의 직무를 수행한다. 또 명상교육과 상담의 실무에서 자기 성장과 내면 통합을 위한 지도로, 개인의 자아실현과 집단의 적응력을 높이고, 심리적으로 부적응한 개인과 집단에 대한 상담으로 명상전문가의 역량을 수행한다.

명상은 사회적으로 상당히 넓게 인식되어 왔다. 명상의 본질은 몸과 마음이라는 하나의 인간 생명이 어떻게 자신의 본성을 잃지 않고 살아가며 스스로 삶을 통해 행복의 길로 갈 수 있을가에 관한 자신만의 수행의 도구로 발전하였다. 따라서 인간 생명의 본질을 알고 깨달음의 길을 찾게 하는 지혜를 나누는 과정이다. 이에 따라 근래에는 심신 의과학으로 발전을 하고 있다.

(4) 프로젝트교육지도사

‘프로젝트교육지도사’는 창의적 융합 교육의 최고 전문가이다. 주제 중심의 프로그램을 응용하여 삶의 제반 영역의 환경을 융합한 능동적 자기계발과 실현을 할 수 있다. 특히 AI 시대를 맞이한 현대인의 삶의 문화는 개인의 삶에 있어서 다양한 지혜를 요구하고 있다. 프로젝트 접근법의 목적은 학습자 개인과 그룹 가족 사회 지도자가 함께 과제수행을 하는 생동감 넘치는 교육이다. 프로젝트 수행을 위하여 다양한 교수 방법들을 검토하고 최대한 융합 방안을 찾아간다. 이 교육은 신체와 정신의 협응력으로 건강, 예술, 문화, 자기계발, 노화를 예방하는 뇌 교육의 핵심이 된다.

학습자는 프로그램 수행을 위하여 스스로 성인교육에 관한 지식을 강화할 수 있고, 능동적이고 열린 교육의 진의를 경험할 수 있다. 노인들의 삶에서 이 교육으로 생활습관이 바뀌면 획기적으로 삶의 의미를 알게 되고 실행하는 가운데 노년의 삶에 대하여 인생은 살만하고 살고 싶은 것이라는 점을 인지하게 된다. 따라서 노년에 관한 사회문제는 상당 수준에서 효과가 있을 것이다.

논의 및 제언

지식기반사회에서 성인교육의 학습영역도 ICT 기술혁신, 지식과 기술의 짧은 생명주기, 노동 시장의 유연화 등과 같은 사회경제적 변화의 흐름에 동반 편승해야 한다. 우리나라는 세계사와 견주어 볼 때 유일한 압축사회 -경제 성장의 속도와 문화가 급속도의 발전에 비해 사회나 개인의 정신적 준비가 따라가지 못하는 상황이 낳은 문제가 양산되는 사회-를 겪고 있다. 압축사회의 장점에 비해 우리 사회가 해결해야 할 문제는 청소년과 노인의 자살 문제를 들 수 있다. 이들의 삶은 사회적 경제는 좋은 환경임에도 불구하고 경제적 심리적으로 상대적 빈곤에서 벗어나지 못한다는 말이다. 우리나라 노인 문제는 이문제에서 바라보아야 한다. 급속히 변하는 문화에 적응하지 못하는 문제는 심지어 노년층과 젊은 층의 관계를 멀게 한 원인이기도 하다. 따라서 우리는 급속도로 늘어나는 고령사회에 직면하고 노년의 문제를 해결해야 하는 현실적 과제를 실현해야 한다. 인생 2모작이라고 하는 생애 후반기 학습으로 성인 즉 노인들을 위한 교육 정책을 창조해 내야 하는 과제를 안고 있다.

작금의 현실은 전 생애에 걸쳐 학습이 필요한 평생학습 사회이다. 평생학습사회는 사전적으로 국민 각자가 자아실현, 생활 향상 또는 직업적 지식과 기술의 획득을 목적으로 평생에 걸쳐 자주적이고 주체적으로 학습을 계속할 수 있는 사회이며, 사회를 구성하고 있는 모든 부분에서 학습 기회를 제공하고, 교육 활동에 참여하게 하는 사회를 뜻한다. 이러한 학습사회에 관한 관심과 열망에 부응하는 평생교육에 대한 정책이 요구되고, 이 프로그램이 개발되었다.

이제 우리나라의 현실은 노년의 삶에 대한 환경정책이 청소년 교육에

버금가는 정책적 범위를 차지하고 있다. 아마도 날이 거듭할수록 더 다양한 과제를 해결해야 하는 문제를 안게 될 것이다. 노인들이 의식이 달라지고, 삶에 대한 욕망이 극명하게 달라진 모습이다. 그런 가운데 노년 세대들은 노화와 더불어 치매와 같은 질병을 두려워하고 적절한 대책을 요구하고 있다. 그러나 국가 평생교육이 다양하게 시행되고 있음에도 실효성에 관해서는 지속적 재평가가 필요하다. 현재 시행되는 50+생애재설계 대학 프로그램도 그러한 측면에서 다양한 연구가 필요하다. 기존의 프로그램이 원래의 교육 목적과 취지에 맞는 취·창업까지 연계되는 교육에까지 가기 위해서는 다양한 연구와 시행의 절차 등 많은 연구가 필요하다는 말이다. 교육은 학습자의 신체와 정신, 경제적 수준을 충분히 고려한 연구가 필요하다. 학습자의 생애주기에 맞는 교육프로그램, 더 나아가 노년의 인생은 곧 삶과 죽음이라는 극명의 시간을 맞이할 것을 고려하여 장기적 관점에서의 접근이 필요하다.

우리나라 노인들의 삶의 현실은 과거보다 경제적 문화적으로 윤택한 삶을 살고 있다. 다만 많은 발전에도 불구하고 삶의 만족도 조사에서는 비교적 행복지수가 떨어진다. 어느 국가 사회나 이런 문제는 안고 있다. 그러나 최적의 만족할 만한 수준으로 교육의 질을 높여야 하는 점을 인지해야 한다.

현재의 국가 정책교육은 기관에 편승해 있는 현실이다. 정부의 정책이 기관사업에서 사회기관이 참여하는 지원사업으로 확대되어야 한다. 학교 평생교육의 체제에서의 현실교육이 교육 전문가의 그룹이라고 하지만, 기관이 사회현실의 수준을 수용하기에는 부족하다. 교육기관 안의 교육은 아직도 제도나 교육 규칙에 따른 정책을 하게 되므로 자율성이 부족하다. 지역사회의 현실을 충분히 고려하여 지역사회 교육기관의 설립 및 교육을 지원하는 과감한 제도개혁이 필요하다. 또 교육기관 안의 현실교육은 대부분 교육기관이 인정하는 내부 인력으로 프로그램과 강의가 이뤄지는 측면을 지적하지 않을 수 없다. 이에 사회현실의 사회교육자와의 교류를 확대하여 소비자의 욕구에 충족할 만한 교육이 이뤄져야 한다는 점이다.

노화(치매) 예방 교육지도사 프로그램은 시니어 학습자가 교수자로 활동하기 위해서 자질과 역량을 꾸준히 높여가도록 설계되었다. 교육의 본질은 단순히 학습 내용의 전달에 머무를 수 없다. 이 프로그램을 이수한

시니어 지도사는 건강 및 성인교육 전반에 관한 연구는 물론 ‘강사’로서 지속적인 수신의 문제를 발전시켜야 한다. 그것이 자신의 삶이요, 사회적으로는 동등한 나이의 세대들을 대상으로 하는 교육 강사이다. 장점은 동등한 나이의 학습자를 잘 이해할 수 있으며, 사회적 인생 경험은 교육의 큰 자산이다. 또 지도사로서 철저한 자기 강화가 필요하다는 점도 명심해야 한다. 내일의 교육 현실은 평생 학습자 대부분 고등교육을 마친 분들이 대상이 된다는 점이다. 다시 말해서 종전까지의 교육 방향이 예를 들어 ‘문해교육’ 수준의 평생교육이 이뤄졌다면 이제 전문성 위주의 교육으로 바뀌어야 하고 인문학을 중심으로 노년의 세대가 수용할 수 있는 구체적인 교육이 준비되어야 한다. 교육 실무에서 노년 학습자들을 가르치거나 지도한다는 관점에서 벗어나 자신의 전문성을 높여 교수자와 학습자가 서로 지혜를 나누는 나눔의 교육문화를 이끌어야 한다.

노화(치매) 예방 시니어지도사 교육은

첫째, 노년의 학습자를 위한 교육으로 편성되어 있다.

둘째, 노년의 학습자는 건강학습이 우선되어야 한다.

셋째, 노년의 학습이 하나의 교과에 치중하는 것이 아니라 노년의 삶에 맞는 다양한 학습을 숙지하고 있어야 한다.

넷째, 시니어 지도사는 자신의 장점을 살려 전문성을 고루 갖추고 노년의 학습자에게 나눔의 미학을 실현해야 한다.

다섯째, 이 프로그램은 성인교육 종합 프로그램이다.

여섯째, 이 프로그램은 누구나 학습을 통해 인생 재설계가 가능하고 노화와 치매라는 건강의 위협으로부터 자유롭게 된다.

일곱째, 이 프로그램은 국가의 노년 정책에 적극 도입 시행함으로써 노인복지, 노인 의료정책, 살맛 나는 노인들의 삶의 여정에 혁신적 가치를 발현할 것이다.

여덟째, 이 프로그램은 교육의 목적과 변화에 따라 지속적 연구와 개선으로 노인교육의 발전을 기해야 한다. 나아가 대학 또는 교육기관의 폐교 시설을 이용하여 국가 사회는 노년 전문 교육기관을 설립 운영할 수 있다. 일명 지역사회대학(communitry college)이다.

참고문헌

- 김정근·최제원, 「50+ 세대의 취업상태와 신체·정신건강 만족도 및 사회참여 의향에 관한 연구」, 동의대학교 지방자치연구소, (2019), pp. 107-132.
- 배수현 외, 「BDI 정책포커스 ‘초고령사회 극복을 위한 부산의 주요과제」, 부산연구원, 2021.
- 황영희, 「고령사회에 대비한 개학 개방을 통한 노인교육 연구」, ‘프랑스·독일·영국의 노인대학 사례를 중심으로’, 서울기독교대학교 대학원 사회복지학과 박사논문, 2010, p68.
- 통계청. 「2021년 생명표」, 대한민국 정책브리핑, 사회통계국 인구동향과, 2022.12.06.
- 「50+ 생애 재설계 대학 프로그램」 부산광역시, <https://www.busan.go.kr/depart/welgrand0507>.

부록

연간 프로그램 예시

1학기 교육과정(매주 화·목요일 18:30-21:30)

일자(차시)	수업주제	비고
1	1. 입문 특강/ 50+생애재설계교육 미래 2. 교육과정 및 비전설정 자격관련(성인교육)안내	PPT
2	1. 노자와 강유(剛柔)의 삶2 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 준비와 효과1)	발끝 잡고 당기기 100회
3	1. 노자와 강유(剛柔)의 삶2 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 준비와 효과1)	발끝 잡고 당기기 200회
4	1. 공자의 가르침(仁和德) 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 준비와 효과 1)	발끝 잡고 당기기 300회
5	1. 공자의 가르침(仁和德) 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 준비와 효과 1)	등구르기 30회
6	1. 불교의 사상과 자비명상(慈悲瞑想) 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 정리와 효과1)	등구르기 40회
7	1. 불교의 사상과 자비명상(慈悲瞑想) 2. 육체이완법 (기혈순환유통법 정리와 효과1)	등구르기 50회
8	1. 음양사상과 기공(氣功) 2. 단전호흡의 원리	활무봉 체조 (배풀이 매일 30분)
9	1. 음양사상과 기공(氣功) 2. 단전호흡 자세와 기초호흡 실습	기혈순환유통법 자율수련
10	1. 그리스도의 정신(愛)과 명상 2. 단전호흡 자세와 기초호흡 실습	기혈순환유통법 자율수련
11	1. 그리스도의 정신(愛)과 명상 2. 기공 수련실습(준비, 호흡, 정리)	기공 수련 실습 자율수련
12	1. 정신철학강의(헤겔, 후설, 메를로퐁티) 2. 기공 수련실습(준비, 호흡, 정리)	기공 수련(호흡)실습 자율수련
13	1. 정신철학강의(헤겔, 후설, 메를로퐁티) 2. 기공 수련자의 몸 진단과 실습(준비, 호흡, 정리)	기공 수련(화상강의) 따라하기
14	1. 몸의 역사와 문화(고대사상에서 현대과학까지) 2. 기공 수련자의 몸 진단과 실습(준비, 호흡, 정리)	"
15	1. 몸의 역사와 문화(고대사상에서 현대과학까지) 2. 기공 수련 심신이완법(근골 관조)	"
16	1. 종이 위에 쓰는 기적(뇌와 신체 협응력증강) 2. 기공 수련 심신이완법(근골과 장부)	"
17	1. 스피치과워: 열정 스피치(언어, 뇌역량 강화) 2. 기공 수련 심신이완법(신체질완과 화해)	"
18	1. 스피치과워: 어린시절의 추억(언어, 뇌역량 강화) 2. 기공 수련 심신이완법(신체질완과 화해)	"
19	1. 마추이야기: (우울, 외로움, 가슴 답답증) 치료 2. 기공 수련 심신이완법(신체기능 각성)	"
20	1. 마추이야기: (우울, 외로움, 가슴 답답증) 치료 2. 기공 수련 심신이완법(신체기능 각성)	"
21	1. 詩·문학 읽기/쓰기 감성 치료, 나도 작가 2. 기공 수련 심신이완법(신체기능 각성)	"
22	1. 詩·문학 읽기/쓰기 감성 치료, 나도 작가 2. 기공수련: 중기(中氣)으로 몸과 마음의 중심을 잡아가는 법	"
23	1. 청찬과워 리더십개발: 긍정의 아름다운 삶의 에너지 계발 2. 기공수련: 중기(中氣)으로 몸과 마음의 중심을 잡아가는 법	"
24	기공 수련 및 학습 성과 평가 - 1학기 수료식	

2학기 교육과정(매주 화·목요일 18:30-21:30)

일자(차시)	수업주제	비고
1	1. 강의 안내: 미래창의융합, 숲 치유, 자기치유법 2. 음악치유 (Music Therapy) 개론	PPT
2	1. 소리선: 音禪 2. 丹田 발생치유	기공 수련(호흡)실습 자율수련
3	1. 소리선:音禪 영가무도(詠歌舞蹈) 2. 丹田 발생치유	"
4	1. 음(OM)명상, 2. 정가창법(正歌唱法)	"
5	1. 성잉블 테라피(singing bowl therapy) 2. 타악기 소리명상(Sound Meditation)	"
6	1. 예술 명상과 치유 2. Art-play(즐거움 미술활동) 이론	기공 수련(호흡)실습 매일 그림일기
7	1. 예술과 명상 (치매 예방) 2. 나의 삶 생활 그림일기	"
8	1. 선화를 통한 명상 2. Art-play 오브제로 꾸미기	"
9	1. 창작예술과 명상 2. Art-play (점에서 ~ 도형으로)	"
10	1. 창작예술과 명상 2. Art-play (평면에서 ~ 입체로)	"
11	1. 회화: 추억 만들기 (그림, 오브제) 2. 입체 조형물 만들기 (종이 등 다양한 재료)	"
12	1. 나의 삶, 101세를 위한 미술활동 <나도 작가> 2. 나의 인생 그림을 통한 기록화하기	"
13	1. 영상예술치유(Video Art Therapy):영화로 보는 역사 이야기1 2. 감상 후 느낌 발표	"
14	1. 영상예술치유(Video Art Therapy):영화로 보는 역사 이야기2 2. 감상 후 느낌 발표	"
15	1. 영상예술치유:(오페라 영상을 통한 치유~한국) 2. 감상 후 느낌 발표	"
16	1. 영상예술치유:(오페라 영상을 통한 치유~외화) 2. 감상 후 느낌 발표	"
17	1. 깨달음의 춤: 무애무(無碍舞)이론 2. 무애무 실습	"
18	1. 댄스 테라피: 표현예술과 춤명상 2. 춤 명상실습	"
19	1. 숲의 생태에서 배우는 상생의 철학: 나무와 대화하는 법 2. 숲 치유기법 연습(걷기 기행법, 호흡, 오감, 오행, 명상, 생태학)	"
20	1. 숲의 철학 '水' 2. 오감체험실습; 빛과 바람의 샤워-몸과 마음의 자유천지	"
21	1. 숲치유 스토리텔링 만들기 2. 숲 치유의 효과(테마별 기법과 치유효과)	"
22	1. 숲치유 오감체험 명상실습 2. 프로그램설계에 따른 실습	"
23	1. 숲 기공체조 1 2. 숲 기공체조 2	"
24	1. 자활 활동 기공요법 2. 성과 평가 - 졸업식	"

시민연구 2023-01-000

50+생애재설계대학 시니어 취·창업교육과정
노화(치매) 예방지도사 교육

저자 조준영
발행인 신현석
발행일 2023년 06월
발행처 재단법인 부산연구원
(우)47210 부산광역시 부산진구 중앙대로 955 상수도사업본부
8,9F
☎ (051)860-8850, FAX (051)860-8619
인쇄처 홈페이지 <http://www.bdi.re.kr>
ISBN 갭스앤디 컴퍼니 ☎ (051)911-9890, FAX (051)911-9810
978-89-5896-000-0 00000

※ 이 보고서의 내용은 연구책임자의 견해로서, 부산광역시의 정책적 입장과는 다를 수 있습니다. 또 이 보고서는 출처를 밝히는 한 자유로이 인용할 수 있으나 무단전재나 복제는 금합니다.